

## Schulterbraten mit Kartoffeln und Gemüse

### Zutaten (Mengen siehe Einkaufsliste)

Schulterbraten  
 Markknochen  
 Kartoffel (fest und/oder mehlig)  
 Saison-Gemüse nach Geschmack  
 (siehe Gemüsetopf / -suppe)  
 Kräuter  
 Gewürze  
 Fleischfonds oder Gemüseextrakt



### Vorbereitung

#### Bereitstellen

Kochtopf mit Deckel, entsprechend der zu garenden Menge  
 GARKiste passend zum Kochtopf mit Deckel  
 Schneidbrett, Sparschäler, (Rüst)Messer, Kerntemperatur-Thermometer, ...  
 Wasser  
 Kräuter, Gewürze, Gemüseextrakt, Fleischfond ...

### Zubereitung

**Schulterbraten** und **Markknochen** nach persönlichem Gusto marinieren.  
 Alles auf allen Seiten kurz scharf anbraten.

**Kartoffeln** und **Gemüse** rüsten, putzen, waschen, schälen,  
 in die gewünschte Form bringen: als Ganzes ... - ... Würfel

"Gerüstetes" in Kochtopf legen; je nach Geschmack kurz in Öl anrösten.

**Schulterbraten** und **Markknochen** dazu geben.

mit Wasser auffüllen (max. 2/3 – 3/4 der Kochtopf-Füllmenge), Gemüse sollte überdeckt sein.

**Kräuter, Gewürze, Fleischfonds / Gemüseextrakt** ... (Menge je nach Geschmack) dazu geben.

Auf der "Feuerstelle" so lange heizen bis die Flüssigkeit kocht (sieden).

Den Kochtopf mit Inhalt (! sehr heiss !) in die GARKiste stellen, gut zudecken und verschliessen.

### Dauer (Vor- und Zubereitung sind abhängig von der gewünschten Menge)

Nach ca. 60 Minuten genussfertig (Kerntemperatur kontrollieren).

In der GARKiste bleibt die Temperatur bis zu 4 Stunden über 60°C.

WERNER AUS WITTENBACH (SEPTEMBER 2020)

## Schulterbraten mit Kartoffeln und Gemüse

## Zutaten / Einkaufsliste

Mengen und Verhältnisse sind von der Anzahl Geniesser und persönlichen Geschmack abhängig

Was	für 4 Pers.	für ___ Pers.	Total: Stck, g, kg, dl, l
Schulterbraten	> 800g		
Markknochen	2-3 Stck		
Kartoffel (fest und/oder mehlig)	600 - 800 g		
Saison-Gemüse nach Geschmack (siehe Gemüsetopf / -suppe)	600 - 800 g		
Kräuter: Gewürze: Fleischfonds: Gemüseextrakt:			

WERNER AUS WITTENBACH (SEPTEMBER 2020)

GARwelt®

portable Natürlichkeit